

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 7

JULIO 2007

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro

Comenzando este escrito con una sentida nota de duelo, ya que el pintoresco corredor José A. Rodríguez, mejor conocido como "Ben Gay" falleció el 10 de julio 2007. Ben Gay fue la figura mas alegre y conocida por todos los que asistimos a las diferentes carreras en Puerto Rico. Su sombrero con fotos y tubos de "ben gay" pegados al mismo hacía de él la persona más saludada por todos, incluyendo los alcaldes de los municipios. Te vamos a extrañar; que descanses en paz.



Felicitemos al socio Marcos Echegaray por haber logrado su mejor tiempo en el maratón "Rock & Roll de San Diego con tiempo neto de 3:12 el mes pasado.

El maratón femenino de los juegos panamericanos se celebró el domingo 22 de julio de 2007 en Río de Janeiro, Brasil por la mañana. Nuestra Yolanda Mercado no pudo completar la ruta por deshidratación, ya que le dijeron que en la ruta había agua y gatorade en todos los kilómetros. Por eso ella no llevó sus botellas de gatorade y agua a los oasis, cosa que hicieron sus compañeras. Pero para nosotros, Yolanda es nuestra campeona y la queremos muchos, por lo que esperamos compartir con ella el viernes 27 de julio de 2007 después de la carrera larga.

Alejandro (Alex) Cruz se luce nuevamente, esta vez en el medio maratón de la República Dominicana con un magnífico tiempo de 1:48. También participó Richard Santiago con tiempo de 1:25. Carlos Rodríguez (Carlos Flan) no pudo levantarse por estar muy adolorido de la espalda. El organizador del evento, Tomás de Jesús, no pudo asistir por estar hospitalizado. Felicitemos a todos los participantes y a Tomás, un pronto restablecimiento.

Los 10K de San Juan Bautista reunió un gran grupo de corredores del Club. el ganador en la rama masculina fue Luis Collazo con tiempo de 30:24 y la primera fémina fue Carmen Valle con tiempo de 35:58. Para ver los listados completos, favor de dirigirse al website de Torrimar Joggers bajo "Resultado de Maratones".

Vamos a tener otra nueva camiseta del club de Torrimar; la misma ya fue ordenada así que próximamente estaremos entregándolas. La camiseta es blanca con el logo de Torrimar en color naranja.

Recuerden que la fiesta de navidad es el sábado 1ro. de diciembre 2007 en los Caballeros de Colón entre Río Hondo y Levittown con invitación. Pronto se publicará un mapa en la página de Torrimar Joggers, ubicando el lugar exacto.

P.O. Box 190403
San Juan Puerto Rico 00919-0403
www.torrimarjoggers.com

LA JUNTA INFORMA

FALLECE BEN GAY

José Abraham Rodríguez Rodríguez, conocido en el fondismo local como "Ben Gay", falleció el martes 10 de julio de 2007 debido a complicaciones médicas.

Rodríguez se encontraba en delicado estado de salud tras someterse a una operación de la vesícula el pasado mes de diciembre. Tenía 69 años.

Un comerciante retirado, Rodríguez comenzó en el fondismo recreativo a mediados de la década del ochenta, ganando fama por su colorida vestimenta y extrovertido comportamiento.

"En una de las carreras, alguien le preguntó cómo era posible que tuviera tanto rendimiento, y el contestó que era por el "Ben Gay", recordó su sobrino, Ricardo Baquero. "Ahí nació el apodo, y así todo el mundo lo conocía".

A "Ben Gay" le sobreviven sus padres, Abraham y Matilde, y sus tres hermanos. Descanse en paz nuestro amigo.

PRESIDENTE DE CAPARRA TROTTER HOSPITALIZADO

Tomás De Jesús, presidente de Caparra Trotters fue hospitalizado en el Centro Médico de Río Piedras, por un dolor de espalda bien fuerte. Los médicos dicen que tiene los nervios pillados y la solución a su problema es la cirugía. Actualmente combate otra enfermedad, lo que ha retrasado la cirugía.

Tomás preparó una excursión para un medio maratón a la República Dominicana, pero su hospitalización coincidió con la fecha de la excursión. Varios compañeros del Parque Central lo han ido a visitar. Le deseamos a Tomás un pronto restablecimiento y esperamos verlo por el Parque pronto.

MARCOS ECHEGARAY ESTABLECE RECORD PERSONAL

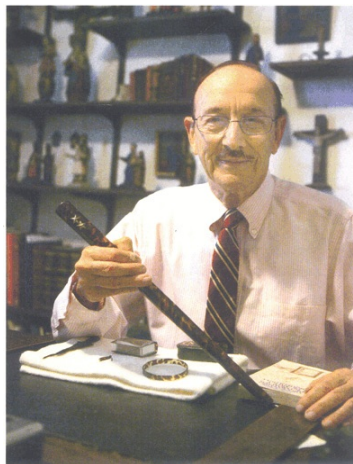
Bajo un clima agradable se corrió la edición 10 del maratón Rock & Roll de San Diego, California, donde nuestro socio Marcos EcheGARAY lució muy bien.

Marcos hizo su mejor tiempo para la distancia de 42K en este maratón. El tiempo neto de Marcos fue de 3:12:51. En la página 4 se publica unos datos de esta carrera escrito por Marcos.

Desde el año pasado él ha mejorado considerablemente sus tiempos en un 42K. El año pasado corrió el maratón de la Guadalupe donde hizo tiempo de 3:31. A principios de año comenzó el entrenamiento para el maratón Rock & Roll de San Diego y el mes pasado destrozó su marca personal.

Felicidades a Marcos por esta hazaña y le decimos que su esfuerzo tiene un premio que todos compartimos.

UCB OTORGA DOCTORADO A "TEDDY"



La Universidad Central de Bayamón otorgó el grado de "Doctor Honoris Causa" al historiador y coleccionista Teodoro Vidal (Teddy), quien es socio de Torrimar Joggers.

Teddy, quien posee un gran espíritu de generosidad, donó a la UCB 12 libros de tradiciones puertorriqueñas. Entre los libros están: San Blás en la tradición puertorriqueña, La Monserrate Negra con el Niño Blanco, Cuatro Puertorriqueñas -por Campeche, El Caballo de la Obra de Campeche, Los Reyes Magos, El Vejigante Ponceño, Maldades de las Brujas Puertorriqueñas, El Grabado de la Virgen de Hormigueros en Francia, Escultura Religiosa de Puerto Rico - Origen y Desarrollo, Los Espadas-Escultores Sangermeños, José Campeche Retratista de una Época y escultura Religiosa Puertorriqueña.

Felicidades a Teddy por su doctorado y por su aportación y amor por la cultura y manifestaciones artísticas del pueblo boricua.

LEVITTOWN SE UNE A ENTRENAMIENTO DE 42K

El entrenamiento para los maratones de Berlín, Chicago y Nueva York sigue su curso normal. En la carrera larga de los viernes se ha unido un grupo de amigos del Club Corredores de Levittown, lo que ha hecho que el grupo esté más grande. Este grupo sigue el entrenamiento de Jaime Casanovas. Adelante todos!

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El domingo 5 de agosto de 2007 se celebra la 2da. Edición del 5K por la Paz del Club Rotario de Río Piedras. El 12 de agosto Runners City celebra su carrera nacional de 10K. El sábado 18 se celebra el maratón del Coquí Dorado, en Cayey. Las 16 millas de Sabrina fueron adelantadas para el 19 de agosto a las 5:00 AM. En esta actividad hay un 5K que empieza media hora más tarde. Las 16 millas de Sabrina se pueden utilizar como parte del entrenamiento de los maratones de Berlín, Chicago o Nueva York, o simplemente para mantenerse en forma. El sábado 25 de agosto es la carrera de 5K de fin de mes de Torrimar Joggers. El 26 de agosto se celebra los 5K de Altamesa. Esta carrera ha tomado auge en los últimos años y cada año corren más atletas. Los 12K del Gigante en Adjunta y el Maratón del Seco en Comerío que se celebran para este mes están sin asignar.

5 K DE PADRES Y FIN DE MES JUNIO 2007

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	128	Antonio García	17:45
2	120	Héctor Rosario (El Perro)	18:26
3	107	Vicente Lamazou	18:36
4	144	Francisco Dominguez	18:37
5	132	Gilberto Bracero (Indio)	18:51
6	147	Gilberto Cruz	19:05
7	124	Víctor (Vitin Hernández)	19:26
8	119	Roland Quiñones	19:30
9	152	Víctor Oquendo	19:44
10	101	Miguel A. Santiago	19:59
11	130	Luis Vázquez	20:05
12	143	Félix Medina	20:16
13	110	Iván Virella	20:20
14	140	José Bueiz	20:21
15	116	Marcos Echegaray	20:43
16	126	Ariel Ortiz	20:44
17	106	Héctor Gotay	20:46
18	123	Brenda Figueroa	20:46
19	122	Benjamín Narváez	21:04
20	153	Godofredo Rivera	21:12
21	111	Carmelo Nieves	21:21
22	150	Jaime A. Casasnovas	21:27
23	146	Edwin Santana	21:34
24	117	Arturo Morales	21:37
25	108	Carlos Rodríguez (Carlos Flan)	21:51
26	103	Optaciano Rodríguez	22:08
27	139	Iván Vidal	22:15
28	104	Alejandro Cruz	22:39
29	145	Ángel Rodríguez	22:41
30	121	Wilfredo Cortés	23:02
31	102	Edwin Torres	23:02
32	137	Víctor Cardona	23:04
33	154	Mario Jiménez	23:11
34	125	Steven González	23:25
35	141	Edwin Seda	23:50
36	114	Carlos Vázquez	23:51
37	115	José E. Colón	24:05
38	118	Jesús Rivera	24:13
39	105	Luis Rivera	24:26
40	149	Marcial Walker	25:16
41	113	Juan Luis Pagán	25:21
42	112	Rodolfo Cruz	25:22
43	135	Jaime Costas	25:30
44	129	Miguel Rosario	25:39
45	142	Julio Marrero (Pacholo)	25:43
46	134	Luis Maldonado	25:53
47	109	Paul Colón	26:21
48	136	Hamid Sánchez	27:06
49	133	Bobby Pacheco	28:42
50	148	Washington Lorenti	29:50
51	127	Héctor Brito	29:58
52	151	Arelys Rodríguez	30:30
53	138	José Maldonado	30:47
54	131	Luis Costas	37:39

Acupuntura para atletas

La acupuntura es una medicina tradicional con más de 5,000 años de evolución, que a lo largo de la historia ha sido utilizada por millones de personas. Legado de los orientales, consiste en corregir los desequilibrios de energía. La energía está localizada en una serie de puntos, donde cada uno representa un órgano o una víscera.

La acupuntura funciona en todas lesiones corporales internas y externas de karatekas, peloteros, gimnastas, fisiculturistas, corredores, nadadores, etc.... la mayoría de atletas se lesiona los ligamentos, meniscos, desgarres de músculos y tendones, provocados por caídas, golpes, sobre-enrenamientos y contusiones. Las torceduras de tobillo se incluyen en estas lesiones.

Para la medicina tradicional oriental quien maneja los ligamentos, los tendones es el hígado, para la medicina occidental no hay una relación entre estas dos cosas, pero para la acupuntura sí, por la ley de los cinco movimientos, que rige el funcionamiento energético de todo ser humano. Una persona que realiza muchas actividades gasta mucho la energía del hígado y la vesícula, eso va a repercutir en los tendones, los ligamentos y en las pequeñas fibras musculares.

Los diagnósticos se hacen de una forma muy peculiar, a través del pulso, pero no del pulso del ritmo cardíaco que estamos acostumbrados a tomar, para la medicina oriental el pulso indica como está la energía de los órganos. Existen 18 pulsos en acupuntura. La lengua también es un medio de diagnóstico para la medicina oriental, "la lengua es como un mapa, en ella se ve cómo va evolucionando la enfermedad". Aún siendo tan diferente a la medicina occidental tienen puntos convergentes, pues para el diagnóstico ambas hacen un historial médico de sus pacientes.

Además de aliviar las lesiones y eliminar el dolor, la acupuntura funciona también como preventora. Con sesiones de acupuntura se pueden evitar las lesiones que tanto maltratan al atleta en la carrera. La acupuntura busca eliminar el dolor crear el bienestar de los atletas y de cualquier persona que aunque no realice deportes de forma profesional los practique a su gusto. En Occidente la acupuntura se utiliza en mucho lugares como un tipo de terapia física.

Esta información no pretende sustituir su tratamiento médico. Para su lesión, visite a su profesional de la salud.

Rocanrroleando los 42Km

Por: Marcos Echegaray (Socio)



Anualmente muchos puertorriqueños viajan fuera del país para participar de las más importantes carreras de maratón a 42Km. Boston, Nueva York, Chicago, Berlín y Londres son las más prestigiosas. Un verdadero orgullo para quien logre completar alguna de esas. Sin embargo, cada una tiene sus inconvenientes también. Para comenzar, el

exagerado número de corredores, que ronda los 40,000, puede hacer muy difícil seguir un plan de carrera hasta haberse adentrado varios kilómetros en la carrera (sin mencionar los codazos y patadas). Aún así poder inscribirse en alguno de éstos es una verdadera suerte de lotería o requiere de haber conseguido un tiempo clasificatorio en una carrera previa como es el caso de Boston y ahora NY.

Bueno, déjenme presentarles una excelente alternativa: maratón Rock'n'Roll de San Diego. Ésta se corre el primer domingo de junio y aunque ya casi es el comienzo de varano las temperaturas en esta ciudad de la costa californiana andan por los 60F (15C). Muy agradable para correr. La organización es fabulosa. Hay transportación muy rápida y cómoda en autobuses desde el área de estacionamiento hasta el área de salida y luego de regreso. En el área de arranque hay innumerables baños portátiles, líquidos y hasta panecillos para desayunar. La salida es a las 6:30am y con un eficiente sistema de corrales uno puede esperar hasta que falten 5 o 10 minutos para el disparo antes de entrar. La calle es dividida en 23 áreas (corrales). Cada corral tiene una entrada y el primer dígito del número de corredor corresponde al # del corral. 23 corrales, 23 entradas y 1,000 corredores máximo por corral; bien fácil (Tomen nota los del Moscoso).

Una vez los corredores se ponen en marcha son animados por más de 25 bandas de rock y otros géneros desde tarimas ubicadas a lo largo de la ruta. Yo pensaba que esto es una idiotez, pero créanme que la musiquita, aunque por unos minutos en cada milla, da un gran ánimo, especialmente en esos últimos kilómetros en los que ya el cuerpo se resiste a poner un pie delante del otro. La ruta presenta un tour de esta bella ciudad incluyendo el "downtown", la costa y los suburbios y aunque tiene una que otra cuestita ninguna es lo suficientemente empinada como para recordarla. Hay mucho público dando ánimo por la ruta e incontables oasis con agua y "bebidas con electrolitos" (sin comerciales, por favor) además de gel en la milla 17.

En la meta hay gran público, bebida y comida abundante y asistencia médica para quien lo necesite. En fin, una gran maratón con la ventaja de no tener problemas para inscribirse (se puede, inclusive, inscribir el día antes), en un clima agradable y en una fecha del año que significa que no tiene que estar haciendo carreras de entrenamiento de 20 millas en agosto y septiembre cuando el rubio boricua quema de verdad.

Mi experiencia fue estupenda y logré un record personal de 3:12 a pesar de unos calambres que me estuvieron jorobando la paciencia desde la milla 21 hasta el final y que acortaron mi tranco a lo que parecía, más bien, un paso de bicicleta porque no podía extender la piernas completamente en la rodillas. Oiga, es que todos los corredores tenemos una excusa para no haber lucido mejor, aún cuando lo hemos hecho bien. Bueno, con ese tiempo ahora puedo inscribirme en la de Boston para 2008 que, a fin de cuentas, es la más prestigiosa y donde espero no toparme con demasiados codazos o patadas.

